

3月 は 自殺対策強化月間です

ストレスと上手につきあうためには？



問合せ 長寿健康課健康づくりグループ(あいあい) ☎84-3316

ストレスは誰もが多少かれ少なかれ自覚しているものです。適度なストレスとうまくつきあっていくためのコツのひとつは、「自分のストレスに気付く」ことです。

こころの不調としてのストレスのサインには、「寝つきが悪い」、「イライラすることが多くなってきた」、「飲酒・喫煙量が増えた」などさまざまな症状があります。このようなサインをそのまま放っておくと、ストレス性の疾患など、治療が必要になる場合があります。サインに気付いた場合は、早めに相談する、対処することが大切です。



また、こころの不調には、背後にそのきっかけとなる出来事やストレスの原因が潜んでいることがあります。そのようなきっかけや出来事が重なった場合や、長く続いた場合などにも、こころの不調につながる場合があります。気になる場合は、家族や友人、同僚、専門機関などに相談しましょう。

【参考】厚生労働省「こころの耳」 URL <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

『こころの体温計』でストレスチェックしましょう

市では、ストレスや落ち込み度をチェックできる『こころの体温計』を導入しています。このサービスには、「本人モード」、「赤ちゃんモード」、「家族モード」など5つのモードがあります。気になるモードでチェックして、早めのこころのケアを心掛けましょう。



【利用方法】 パソコンまたは携帯電話・スマートフォンからご利用いただけます。

- ※このチェックは、医学的診断をするものではありません。
- ※「こころの体温計」は無料で利用できますが、サイト接続時に通信料がかかります。

亀山市 こころの体温計
 携帯電話・スマートフォンは右の二次元コードから利用できます。(外部サイトへアクセスします)



早めに専門機関に相談しましょう

こころの不調を感じたら、一人で悩まず、相談しましょう。また、身近な人が疲れている、元気がないなど「いつもと違う」ことに気付いたら、声を掛け、早めに専門機関につなぎましょう。



専門相談窓口の紹介 ※一部のみ紹介

- こころの健康相談【隔月1回(予約制)】 県鈴鹿保健所 ☎059-382-8673
午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
- こころの傾聴テレフォン 三重県こころの健康センター ☎059-223-5237、☎059-223-5238
午前10時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)

※そのほかの相談窓口について、三重県こころの健康センターホームページで紹介しています。

URL <http://www.pref.mie.lg.jp/kokoroc/hp/>